

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска Детский сад № 60 «Солнышко»

(МАДОУ д/с № 60) корпус 1

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с № 60

 Т.Г.Красакова



« 01 » сентября 2026 г.

Примерное 15-дневное
перспективное
Меню на 2026 -2027 учебный год
Возраст: 1-3 года
Сезон: весна-лето

город Новосибирск 2026г

Завтрак	Каша молочная 3 злака	150	3,92	4,43	15,90	119	226.2
	Кофейный напиток с молоком	150	1,67	1,70	9,13	66	465
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	7,50	14,50	144	63
Итого за завтрак:		345	10,09	13,62	39,53	329	
Второй завтрак	Бананы	100	1,50	0,00	22,40	96	82
Итого за второй завтрак:		100	1,50	0,00	22,40	96	
Обед	Суп с клецками	150	3,86	4,00	12,06	74	54-6с-2020
	Суфле из птицы	90	15,03	16,59	7,08	164	368
	Салат из свёклы с яблоком	80	0,94	1,75	8,88	84	28
	Компот из облепихи	150	0,14	0,65	10,19	33	491
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		510	22,90	23,37	56,48	447	
Полдник	Кефир с сахаром	130	3,69	3,19	7,69	66	470
	Манник	65	6,73	5,63	25,44	126	550
Итого за полдник:		195	10,42	8,82	33,13	191	
Ужин	Суп с рыбными консервами	150	3,91	3,95	9,74	115	123
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,52	0,16	9,84	69	143
Итого за ужин:		320	5,51	4,11	27,07	213	
Итого за день:		1470	50,41	49,93	178,61	1276	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша молочная Снежинка	150	3,59	5,03	13,59	110	212.1
	Чай с молоком	150	0,65	0,72	8,54	48	460
	Бутерброд с джемом	45	0,07	0,05	12,28	100	72
Итого за завтрак:		345	4,32	5,80	34,41	257	
Второй завтрак	Бифилин-М сладкий	130	3,64	4,16	10,40	91	470
Итого за второй завтрак:		130	3,64	4,16	10,40	91	
Обед	Щи с фасолью	150	2,95	3,75	6,28	47	96.1
	Рыба, тушенная с овощами	70	12,77	5,32	3,32	72	299
	Пюре картофельное	120	2,83	2,47	23,97	112	377
	Горошек зелёный консервированный	30	0,90	0,10	1,80	11	54-20з-2020
	Компот из кураги и изюма	150	0,62	0,05	13,73	63	495
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
	Итого за обед:	560	22,99	12,08	67,36	397	
Полдник	Какао с молоком	150	2,51	2,60	9,65	71	462
	Вареники ленивые	100	17,45	9,14	17,91	321	289
Итого за полдник:		250	19,96	11,74	27,56	392	
Ужин	Каша молочная кукурузная	150	3,47	4,65	15,20	151	231
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		320	5,07	4,81	32,53	227	
Итого за день:		1605	55,97	38,59	172,26	1364	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,86	4,27	14,42	108	140
	Кофейный напиток с молоком	150	1,67	1,70	9,13	66	465
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	7,50	14,50	144	63
Итого за завтрак:		345	10,02	13,46	38,05	318	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37	82
Итого за второй завтрак:		100	0,90	0,00	8,40	37	
Обед	Суп гороховый	150	5,43	3,08	13,61	77	128
	Плов из говядины	150	8,25	7,98	23,80	245	330
	Салат из помидоров и огурцов	80	0,80	4,96	2,80	58	18
	Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,07	12,13	45	487

	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		570	17,51	16,49	70,61	517	
Полдник	Снежок	130	3,77	3,25	5,20	66	470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	603
Итого за полдник:		180	6,72	5,60	42,70	249	
Ужин	Сельдь по-деревенски	40	4,27	3,66	1,06	56	315
	Картофель отварной с маслом	110	2,10	5,66	11,63	106	152
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		320	7,96	9,48	30,01	237	
Итого за день:		1515	43,12	45,03	189,77	1357	
НЕДЕЛЯ 2							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,53	4,89	15,49	176	217
	Кофейный напиток с молоком	150	1,67	1,70	9,13	66	465
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	7,50	14,50	144	63
Итого за завтрак:		345	9,70	14,09	39,12	386	
Второй завтрак	Сок	200	0,00	0,00	24,00	96	501
Итого за второй завтрак:		200	0,00	0,00	24,00	96	
Обед	Суп с яйцом	150	3,82	3,57	12,44	61	116.1
	Гуляш из говядины	90	13,37	13,71	3,92	184	325
	Каша перловая рассыпчатая	120	2,62	2,95	18,76	117	207
	Компот из черной смородины	150	0,13	0,05	8,48	34	490
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		550	22,86	20,67	61,87	487	
Полдник	Ряженка	130	3,90	3,20	5,85	76	470
	Зефир	50	1,95	1,30	37,00	140	602
Итого за полдник:		180	5,85	4,50	42,85	216	
Ужин	Омлет натуральный	100	8,13	8,29	2,58	114	268
	Кукуруза Сахарная	30	0,60	0,10	3,10	15	54-21з-2020
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	7,64	30	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		300	10,30	8,56	23,16	206	
Итого за день:		1575	48,70	47,81	191,00	1392	
День 7 (Вторник)							
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом	85	13,72	4,39	7,14	241	285
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33		471
	Какао с молоком	150	2,51	2,60	9,65	71	462
	Бутерброд с маслом	35	2,42	3,60	14,76	107	69
Итого за завтрак:		285	19,72	11,87	39,88	419	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,40	0,00	11,30	47	82
Итого за второй завтрак:		100	0,40	0,00	11,30	47	
Обед	Свекольник	150	2,51	3,74	6,91	56	98
	Запеканка из печени с рисом	90	12,11	6,40	9,97	211	355
	Салат из моркови с горошком	60	1,11	3,66	3,50	51	25
	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,11	22,31	63	495
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		490	19,16	14,29	60,96	473	
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,31	0,13	13,33	59	496
	Булочка Нежная	65	4,84	7,89	32,09	211	574
Итого за полдник:		215	5,15	8,02	45,42	270	
Ужин	Суп молочный гречневый	150	3,60	3,75	12,33	98	141
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114

Итого за ужин:		320	5,20	3,91	29,66	174	
Итого за день:		1410	49,64	38,09	187,23	1381	
День 8 (Среда)							
Завтрак	Каша молочная 4 злака	150	4,05	4,43	18,02	170	226.3
	Кофейный напиток с молоком	150	1,67	1,70	9,13	66	465
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	7,50	14,50	144	63
Итого за завтрак:		345	10,22	13,63	41,65	380	
Второй завтрак	Бананы	100	1,50	0,00	22,40	96	82
Итого за второй завтрак:		100	1,50	0,00	22,40	96	
Обед	Суп Крестьянский с пшеном	150	2,75	3,02	9,28	58	119
	Птица отварная порционная	85	15,55	15,68	0,22	140	366
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,25	29	150
	Макароны отварные	120	4,50	2,51	28,78	152	256
	Компот из вишни	150	0,10	0,02	10,25	33	491
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		575	26,12	23,73	69,05	504	
Полдник	Кефир с сахаром	130	3,69	3,19	7,69	66	470
	Калач сметанный	65	4,96	6,89	34,13	181	120
Итого за полдник:		195	8,65	10,08	41,82	247	
Ужин	Рагу из овощей	140	4,45	5,97	10,99	151	210
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		310	6,05	6,13	28,32	227	
Итого за день:		1525	52,53	53,56	203,23	1453	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Каша молочная Солнышко	150	3,78	5,01	16,24	170	223.1
	Чай с молоком	150	0,65	0,72	8,54	48	460
	Бутерброд с маслом	35	2,42	3,60	14,76	107	69
Итого за завтрак:		335	6,85	9,33	39,54	325	
Второй завтрак	Бифилим-М сладкий	130	3,64	4,16	10,40	91	470
Итого за второй завтрак:		130	3,64	4,16	10,40	91	
Обед	Щи со сметаной	150	2,84	3,63	6,84	42	104
	Котлета рыбная	65	13,93	6,87	6,60	84	307
	Рис припущенный	120	3,08	3,70	25,45	142	386
	Соус сметанный	30	0,57	2,36	2,49	30	408
	Компот из кураги	150	0,63	0,04	16,59	33	494
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		555	23,96	17,00	76,24	423	
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,31	0,13	13,33	59	496
	Булочка Российская	65	5,47	6,91	36,78	198	544
Итого за полдник:		215	5,78	7,03	50,11	257	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	85	11,08	3,75	6,28	119	189
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33		471
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49		457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		114
Итого за ужин:		270	13,76	5,19	31,94	195	
Итого за день:		1505	53,99	42,71	208,23	1290	
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев	150	3,97	5,29	14,02	152	232
	Кофейный напиток с молоком	150	1,67	1,70	9,13	66	465
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	7,50	14,50	144	63
Итого за завтрак:		345	10,13	14,48	37,65	362	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37	82

Итого за второй завтрак:		100	0,90	0,00	8,40	37	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,28	2,94	10,65	86	120
	Бигус	80	6,03	5,66	3,39	113	329
	Пюре картофельное	80	1,82	1,58	12,43	36	377
	Овощи свежие порционно	40	0,28	0,04	0,76	4	148
	Компот из яблок и ягод	150	0,08	0,08	8,18	34	492
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		540	16,41	10,69	53,68	365	
Полдник	Снежок	130	3,77	3,25	5,20	66	470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	603
Итого за полдник:		180	6,72	5,60	42,70	249	
Ужин	Пюре из гороха с маслом	130	8,00	6,50	23,34	184	259
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		300	9,59	6,66	40,66	259	
Итого за день:		1465	43,75	37,43	183,08	1272	
НЕДЕЛЯ 3							
День 11 (Понедельник)							
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	4,07	5,00	16,12	191	223
	Кофейный напиток с молоком	150	1,67	1,70	9,13	66	465
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	7,50	14,50	144	63
Итого за завтрак:		345	10,23	14,19	39,75	401	
Второй завтрак	Сок	200	0,00	0,00	24,00	96	501
Итого за второй завтрак:		200	0,00	0,00	24,00	96	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	3,31	3,87	12,15	65	100
	Тефтели из говядины Ежики	65	9,48	8,41	9,52	139	350
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	3,30	22,86	138	202
	Икра кабачковая	30	3,00	2,10	2,25	29	150
	Компот из вишни	150	0,10	0,02	10,25	33	491
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		555	23,87	18,10	75,30	496	
Полдник	Ряженка	130	3,90	3,20	5,85	76	470
	Зефир	50	1,95	1,30	37,00	140	602
Итого за полдник:		180	5,85	4,50	42,85	216	
Ужин	Омлет натуральный	100	8,13	8,29	2,58	114	268
	Овощи консерв. горошек зел.	30	11,10	0,90	0,10	2	54-203-2020
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	7,64	30	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		300	20,80	9,36	20,16	193	
Итого за день:		1580	60,74	46,15	202,06	1401	
День 12 (Вторник)							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	85	11,87	4,39	10,89	162	282
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	471
	Какао с молоком	150	2,51	2,60	9,65	71	462
	Бутерброд с маслом	35	2,42	3,60	14,76	107	69
Итого за завтрак:		285	17,87	11,88	43,63	388	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,40	0,00	11,30	47	82
Итого за второй завтрак:		100	0,40	0,00	11,30	47	
Обед	Борщ с фасолью	150	3,11	4,49	7,27	61	96
	Печень по-строгановски	90	12,13	9,11	5,27	194	356
	Пюре картофельное	120	2,83	2,47	23,97	112	377
	Овощи конс.Огурец солёный	30	0,60	0,05	1,50	6	149
	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,11	22,31	63	495
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		580	22,10	16,62	78,59	527	

Полдник	Чай с молоком	150	0,65	0,72	8,54	48	460
	Шанежка наливная	65	4,33	3,80	27,00	141	538
Итого за полдник:		215	4,98	4,52	35,54	189	
Ужин	Каша молочная Дружба	150	3,88	5,14	16,69	144	226
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		320	5,48	5,30	34,02	220	
Итого за день:		1500	50,83	38,32	203,09	1371	
День 13 (Среда)							
Завтрак	Каша манная Шоколадка	150	4,16	4,86	16,99	177	227.1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,67	1,70	9,13	66	465
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	7,50	14,50	144	63
Итого за завтрак:		345	10,33	14,06	40,62	387	
Второй завтрак	Бананы	100	1,50	0,00	22,40	96	82
Итого за второй завтрак:		100	1,50	0,00	22,40	96	
Обед	Суп с вермишелью	150	3,80	3,83	12,41	61	116
	Кнели из птицы с рисом	65	9,59	10,97	3,82	152	371
	Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,72	86	380
	Компот из облепихи	150	0,14	0,65	11,60	33	491
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		525	19,10	19,92	55,82	424	
Полдник	Кефир с сахаром	130	3,69	3,19	7,69	66	470
	Коржик молочный	65	4,68	7,59	35,78	167	547
Итого за полдник:		195	8,37	10,78	43,47	233	
Ужин	Омлет натуральный	100	8,13	8,29	2,58	114	268
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Фасоль в соусе томатном	30	2,36	0,96	5,70	39	391
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		300	12,09	9,41	25,61	229	
Итого за день:		1465	51,38	54,17	187,91	1368	
День 14 (Четверг)							
Завтрак	Каша молочная Здоровье	150	3,83	5,09	15,16	106	213.1
	Чай с молоком	150	0,65	0,72	8,54	48	460
	Бутерброд с маслом джемом	45	1,60	3,00	23,40	134	72
Итого за завтрак:		345	6,08	8,81	47,10	288	
Второй завтрак	Бифилин-М сладкий	130	3,64	4,16	10,40	91	470
Итого за второй завтрак:		130	3,64	4,16	10,40	91	
Обед	Суп из овощей	150	2,51	4,36	6,65	50	117
	Суфле рыбное	90	10,65	3,60	2,25	84	303
	Салат из капусты и овощей	80	1,18	2,49	3,24	62	6
	Компот из кураги и изюма	150	0,62	0,05	13,73	63	495
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		510	17,87	10,89	44,13	351	
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,31	0,13	13,33	59	496
	Ватрушка с творогом	65	3,68	1,51	20,15	109	531
Итого за полдник:		215	3,99	1,64	33,48	168	
Ужин	Суп молочный ячневый	150	3,74	4,27	13,85	98	141
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		320	5,34	4,43	31,18	174	
Итого за день:		1520	36,92	29,93	166,29	1072	
День 15 (Пятница)							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3,96	4,67	15,31	188	221
	Кофейный напиток с молоком	150	1,67	1,70	9,13	66	465
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,50	7,50	14,50	144	63

Итого за завтрак:		345	10,13	13,87	38,94	398	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37	82
Итого за второй завтрак:		100	0,90	0,00	8,40	37	
Обед	Суп гречневый с мясом	150	3,22	3,09	11,76	53	115
	Жаркое по-домашнему	120	7,31	7,78	13,26	238	328
	Сельдь с луком	40	5,74	4,17	0,44	49	316
	Компот цитрусовый	150	0,28	0,30	12,51	50	488
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	114
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,20	5,97	33	115
Итого за обед:		500	19,47	15,74	56,24	481	
Полдник	Снежок	130	3,77	3,25	5,20	66	470
	Печенье	50	3,70	4,70	36,55	140	604
Итого за полдник:		180	7,47	7,95	41,75	206	
Ужин	Макароны с сыром	130	8,11	6,50	23,34	184	259
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,49	29	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за ужин:		300	9,71	6,66	40,67	260	
Итого за день:		1425	47,67	44,21	185,99	1382	
Итого за пятнадцать дней:			753,71	663,00	2873,37	20230	
Среднее за цикл:			50,25	44,20	191,56	1349	

Руководитель организации: _____ Красакова Т.Г.

Ответственный по питанию: _____

Медицинский работник: _____ Кочакова Л.Н.